

## フレイルチェック測定会

筋力量や体脂肪量などの体成分を測定してみませんか。あわせてミネラル量やタンパク質量も確認できます。



※ペースメーカーを使用している方は測定できません。

### ●本庁舎

日時 7月12日(水)

午前10時～11時30分

### ●向能代地域センター

日時 7月13日(木)

午前10時～11時30分

### ◇いづれも

定員 先着12人

申し込み 前日までに電話で

問合せ 市民保険課

☎89・2159

## ベジチェックを

### 開始しました

6月より健診時のベジチェック測定を開始しました。ベジチェックとは、手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量を見える化できる機器です。

健診と一緒に、普段のく

らい野菜を取っているか確認してみませんか。ご希望の方は保健センターでの健診をお申し込みください。

※測定は任意です。

問合せ 健康づくり課

☎58・2838



## 7月の献血日程

日時/場所

7月5日(水)午後3時～4時

／能代山本医師会病院

7月11日(火)午前11時～11時

40分／庄内機械

7月22日(土)「献血キャンペーン

(お昼中断あり)／いとく

能代ショッピングセンター

7月28日(金)午前10時～11時

30分、午後1時～4時／能

代厚生医療センター

問合せ 能代保健所

健康づくり課

☎52・4333

☎58・2838

## ピアカウンセリング

障がいのある方がピアカウンセラーとなり、自身の経験に基づいた話や思いをお互いに伝え合う場です。

日時 7月8日(土)

午後1時30分～3時

場所 とらいあんぐる

※7月は「聴覚障害」「内部障害」のピアカウンセラーが対応します。

問合せ とらいあんぐる

☎89・6333

## がんの不安や悩みを話してみませんか

がんの不安や悩みを話してみませんか。がん患者と家族のリンク・カフェ～あなたのままで～を開催します。「あなたに優しい風が吹がって」をテーマに能代厚生医療センター院長の講演と交流会を行います。

日時 7月23日(日)

午後2時～4時

場所 サウンド能代

講師 能代厚生医療センター

院長 太田原康成さん

定員 50人

申し込み 7月19日(水)までに

電話で

問合せ 実行委員会(安岡)

☎53・4621

## 親子研修会の参加者を募集します

母子寡婦福祉連合会主催の親子研修会です。岩手県の小岩井農場へ日帰りでバス旅行を行います。親子で楽しい一日を過ごしましょう。

日時 7月23日(日)午前8時集合

集合場所 けやき公園

費用

・中学生以上 1500円

・小学生まで 500円

※非会員の方は各500円増

申し込み 7月13日(木)までに

電話で

問合せ 母子寡婦福祉連合会

☎090・4042・3718

(藤原)



## PCR検査センターを廃止します

市役所駐車場内に設置しているPCR検査センターは、利用者の減少などにより、6月末で廃止します。

問合せ 健康づくり課 ☎58-2838

## 県新型コロナ総合案内

体調悪化時や相談先に迷ったときは下記へご相談ください。

8時～17時 **018-895-9176**  
17時～翌8時 **018-866-7050**

LINE相談

